

Liebe Eltern,

in den nächsten Wochen werden wir Eltern wohl sehr oft den Satz hören:

„Mir ist soooooo langweilig!“

und darauf freue ich mich jetzt schon!

Nein, das meine ich nicht ironisch, sondern tatsächlich so wie ich es sage.

Denn:

„Kinder müssen in ihrer eigenen Langeweile versinken, damit die Welt um sie herum so still wird, dass sie sich selbst hören können.“ Vanessa Lapointe (Psychologin), Was passiert, wenn wir unsere Kinder nun 24 Stunden bei uns zu Hause haben? Ohne Kita? Ohne Schule? Ohne Fussball Training, Ballett, Musikstunde, Spielplatz, Freunde etc.? Etwas ganz Großartiges: wir nehmen den Kindern den Stress! Die Verinselung entfällt (d.h. sie von A nach B zu fahren)! Wir nehmen ihnen jeglichen Zeitdruck.

Nutzt diese Chance aus dem Hamsterrad der Kinder-bespaßung heraus zu kommen. Versucht bitte den Kindern keine Aktivitäten (vor allem nicht zeitlich getaktete) vor zu geben. Keine Angst, sobald der Alltag wieder los geht, ist das Kind dann trotzdem noch in der Lage strukturiert zu leben. Vielleicht sogar noch besser. Denn der Gegenspieler der Langeweile ist das leidenschaftliche Interesse am Leben. Diese Leidenschaft müssen die Kinder selbst in sich entdecken, um motiviert für etwas zu sein, da sie einen Sinn in ihrer Tätigkeit finden.

Dazu müsst ihr als Eltern nur eines: die Langeweile der Kinder mitaushalten! Das ist am Anfang für viele schwer, wir sind geneigt schnell für Ablenkung zu sorgen, damit das Genervte aufhört. Aber dieses Denken ist falsch, da es zu einem Teufelskreis führt. Je mehr du dein Kind belustigst/ ablenkst, desto weniger ist es in der Lage mit sich selbst etwas anzufangen.

Im Umkehrschluss heißt das nicht, dass wir nichts mehr mit unseren Kindern spielen dürfen, im Gegenteil, es ist toll endlich viel gemeinsame Zeit zu haben. Es geht wie immer um das Maß der Dinge. Denn wir müssen trotzdem unseren Haushalt schmeißen, evtl. Homeoffice machen und dann auch mal an uns selbst denken. Versucht doch einfach mal folgende Antworten auf die Aussage „Mir ist langweilig!“:

- „Ja, das habe ich gehört.“
Oder:
- „Das ist ja großartig! Dann entstehen meistens die besten Ideen!“
Oder:
- „Welche Idee hast du, um deine Langeweile zu beenden?“

Viel Erfolg beim Nichtstun und bleibt gesund!

Yvonne Mork

Als Hilfestellung:

Spielmöglichkeiten für Kinder zu Hause

- Höhle aus Kissen und Decken bauen und es sich darin mit Taschenlampen und Keksen gemütlich machen
 - ➔ Die Höhle ruhig ein paar Tage stehen lassen, kommt ja demnächst kein Besuch 😊 dann können die Kinder weiterhin damit spielen. Z.B. Indianer, Höhlenforscher etc.
- Auf die Couch setzen oder ins Bett legen und Geschichten erfinden
- Backrezepte ausprobieren
- Basteln: z. B. ein Piratenschiff, ein Schuhkarton-Puppenhaus, einen Zoo etc.
- Gemeinschaftsspiele zusammen spielen
- Freihand malen oder ausgedruckte Bilder ausmalen
 - ➔ Karton oder Papier an die Wand hängen und mal im Stehen malen
- Verkleiden + Fotoshooting
- Zirkus-/Theateraufführung ausdenken und spielen
- Hörspiel hören
- Puzzlemarathon
- Origami falten mit Youtube-Anleitungen
- Großes Lego-Bau-Projekt starten
- Einer baut etwas mit Lego und der andere soll es nachbauen
- Gemeinsam selbst gemachte Limonade zubereiten
- Sport machen, dazu Bewegungslieder singen
- Spielt Luftballon-Volleyball
- Freundschaftsarmbänder knüpfen (Youtube-Anleitung)
- Tastsinn fördern: Gegenstände unter einer Decke verstecken und erfühlen
- Geruchs- und Geschmackssinn fördern: Augen verbinden und Lebensmittel erriechen/ erschmecken
- Sehsinn fördern: Gegenstände auf einem Tisch verteilen, Augen schließen und einen wegnehmen → Was fehlt?
- Schreibt eine Geschichte oder ein Gedicht
- Spielt DIY-Bowling: Bemalt einige leere Flaschen als Kegel und werft mit einem Tennisball
- Alte Fotoalben anschauen
- Kinderzimmer aufräumen und umorganisieren

- Das Lieblingsbuch der Kinder als Theater nachspielen
- Briefe an die Oma schreiben und Bilder dazu malen
- Nehmt euch ein altes T-shirt und bemalt es
- Ein bisschen Wasser in Badewanne oder Dusche lassen und Kind darin spielen lassen
 - ➔ Gib dem Kind dazu Spielsachen, die man sonst nicht für die Badewanne gibt. Z.B. einen Schneebesen, einen leeren Luftballon, Watte etc. und lasst das Kind experimentieren
- Baut einen Hindernissparcour auf (mit der Couch, Sprudelkiste, Kissen etc.)
- Fenster österlich oder für den Frühling gestalten
- Stellt Sockenpuppen her und macht mit ihnen ein Theaterstück
- Schminkt euch mit Kinderschminke
 - ➔lasst auch mal das Kind euch schminken 😊
- Lernt ein neues Kartenspiel
- Erfindet ein neues Brettspiel
- Macht Musik mit Pfannen, Töpfen, Kochlöffeln etc.
- Macht aus Wasser und Spülmittel Seifenblasen
- Färbt Eier mit Zwiebelschalen oder Rotkohl (Youtube-Anleitung)
- Schaut euch unbekannte Orte mit Google Maps an
- Telefoniert mit einem Freund oder sogar mit Videoübertragung
- Gestaltet das Abendessen wie in einem Restaurant. Deckt den Tisch schön. Einer ist der Koch, einer der Kellner, die anderen die Gäste. Die Rollen können auch am nächsten Abend wechseln
- Lasst euer Kind eine Geschichte erzählen und ihr schreibt sie auf, dann bindet ihr es danach als Buch. Dann lässt sich noch ein Titelbild gestalten
- Bilder mit Bügelperlen machen
- Kneten
 - ➔ Wer keine Knete hat, diese lässt sich leicht selbst herstellen (youtube-Anleitung oder Pinterest)
- Lieder summen und erraten
- Sammelt alles Kleingeld was ihr in der Wohnung findet und zählt es zusammen. Danach überlegt ihr wofür ihr es ausgeben möchtet wenn man wieder raus darf
- Experimentiert mit Wasserfarben auf einem alten Bettlaken
- Zeichnet einen Familienstammbaum und klebt entsprechend Fotos rein
- Startet ein Nähprojekt
- Übt Zaubertricks
- Versucht Gegenstände abzupausen. Was lässt sich dazu in der Wohnung finden?
- Mixt euch Getränke
- Stellt euch eigenes Eis her
- Übt Purzelbäume, Radschlagen, Handstand...

- Sucht um die Wette: jemand sagt eine Farbe und er erste der in der Wohnung eine Sache in dieser Farbe gefunden hat, gewinnt.
- Die Puppe oder das Kuscheltier baden
- Wattebausch auf einen Tisch legen und um den Tisch setzen. Dann wird gepustet. Bei dem wo die Watte vom Tisch fällt verliert
- Verstecken spielen
- Hüpfmatratze auslegen oder ein Bett zum Hüpfen freigeben
- Spielzeug-Parcours. Nutzen wir doch mal das Chaos im Kinderzimmer! 1. Stufe: im Chaos einen Weg finden, ohne irgendwo drauf zu treten. Stufe 2: über die Haufen drüber steigen ohne etwas um zu werfen oder drauf zu treten. Stufe 3: auf (stabiles) Spielzeug vorsichtig treten z.B. Duplosteine, Bauklötze... und von "Insel zu Insel" vorarbeiten.
- Der Boden ist Lava: von Stuhl zu Sofa und über den Tisch. Bloß nicht den Boden berühren!
- Der Boden ist Lava Version 2: Ein (Tisch-)Tuch oder Bettlaken auf den Boden ausbreiten. Die Spieler stellen sich drauf. Nun muss das Tuch umgedreht werden, ohne dass ein Spieler den Boden berührt! Kann auch auf Zeit oder in Teams gegeneinander gespielt werden.
- Ballontanzen oder -Wettlauf: einen Luftballon zwischen zwei Mitspieler klemmen und tanzen ohne dass er runterfällt, oder gemeinsam eine Strecke zurücklegen.
- Schubkarrenlauf: ein Erwachsener nimmt das Kind an den Füßen/Beinen zum "Schubkarre -fahren". Ein vorher aufgebauter Parkour erhöht das Spielvergnügen.
- Wett-Sammeln. Bälle (oder herumliegendes Spielzeug) um die Wette in zwei Körbe einsammeln
- Spion: Wollfäden durch den Flur kreuz und quer spannen. Wer schafft es als erster hindurch, ohne einen Faden zu berühren?
- Wasser marsch: kontrolliertes Chaos im Spülbecken. Einfach hier mit Wasser und Bechern spielen lassen.
- Wasser marsch: kontrolliertes Chaos im Spülbecken. Einfach hier mit Wasser und Bechern spielen lassen.
- Salzteig herstellen und kreativ damit sein
- Eier ausblasen und anmalen, es ist ja bald Ostern!
- Sonntagsmaler: Abwechselnd etwas malen, die Mitspieler müssen raten!
- Vorlesen
- Sortieren: die Vertiefungen eines Muffinsblech mit verschiedenen Kleinigkeiten füllen und sortieren oder zählen lassen. Größere können hier sogar Matheaufgaben lösen!
- Kino spielen: Plakate malen, Eintrittskarten basteln, Snacks verkaufen, gemeinsam einen altersgerechten Film schauen.

- Schattentheater: einen Bettbezug oder ein Tuch zwischen Stühlen aufspannen. Mit Kuscheltieren oder gebastelten Silhouetten aus Papier (an Strohhalme oder Spieße kleben!) Geschichten spielen und von hinten mit der Taschenlampe anleuchten
- Ein Kuscheltier verstecken und das Kind geht auf die Suche
- Schatzsuche im Keller oder auf dem Dachboden spielen
- Topfschlagen
- Hör-Spiel - Augen verbinden, Geräusche machen und erraten lassen was es ist
- Mit gefüllten Luftballons spielen -z.B. mit Reis, Erbsen, Haferflocken, Grieß füllen - welcher fliegt am Höchsten / Weitesten?
- Küchenwecker suchen - Wecker stellen und verstecken; das Kind sucht ihn nach Gehör (Ticken & Klingeln)
- Spielzeugkatalog durchblättern und die größten Wünsche ausschneiden und aufkleben
- Memory basteln
- Collagen basteln aus Lieblingsmotiven
- Basteln mit Klopapierrollen - zum Beispiel zu Ostern einen Osterhasen basteln mit Klopapierrollen oder ein Osterküken basteln aus Klopapierrollen
- Pustebilder machen - mit Wasser verdünnter Farbklecks auf ein Papier geben und in Form pusten
- Papierschnipsel zu Kugeln knüllen und zu Motiven aufkleben
- Sandbilder malen - mit Tapetenkleister auf Papier malen, Sand darüber streuen und trocknen lassen
- Wer baut den höchsten Turm? (egal aus was und womit) und danach kaputt hauen
- Farbtupf-Bild malen mit den Fingerkuppen, Sekt-Korken, Plastikdeckeln (geben schöne Ringe) und Weinkorken
- Handabdruck-Bilder malen
- Farbtupf-Bild malen mit den Fingerkuppen, Sekt-Korken, Plastikdeckeln (geben schöne Ringe) und Weinkorken
- Handabdruck-Bilder malen
- Aus einem Pappkarton ...ein Haus bauen und bekleben und bemalen
- ...eine Küche bauen und bemalen
- ...einen Kaufladen bauen und bemalen
- Aus einem Windelkarton oder Schuhkarton ein Auto bauen
- Handtasche untersuchen, Gegenstände benennen und neu einräumen
- Küchenkräuter einsäen und beim Wachsen beobachten - anschließend zusammen ernten und probieren
- Gemeinsam putzen - was Erwachsene machen ist super, das gilt auch für das Putzen. Auch wenn die Begeisterung meist nicht sehr lange vorhält 😊
- Luftballon-Bett - einen Bettbezug mit aufgeblasenen Luftballons füllen, das Kind hinein krabbeln lassen und von außen die Luftballons tanzen lassen

- Limbo: Zwei Stühle im Abstand von einem Meter aufstellen, jeweils ein paar Bücher auflegen, einen Besenstiel quer drüber, fetzige Musik - dann kann es losgehen!
- Barfußfühlen: Füllen Sie mehrere Kisten mit Kies, Watte, Eiswürfel, Korken, Wolle und anderen Dingen. Lassen Sie Ihr Kind dann mit verbundenen Augen darüber laufen. Wie fühlt es sich an? Erkennt es die Gegenstände?
- Blind-spaziergang: Verbinden Sie Ihrem Kind die Augen, drehen es ein paarmal um sich selbst - und schon geht es los: Leiten Sie Ihr Kind mit Worten und gegebenenfalls auch praktischer Hilfestellung über Hindernisse wie Stufen etc. Sie können dazu einen Parcours bauen.